ప్రకృతి

జూలై
1944

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక

16-8-44

సంవత్సర చందా	ప్రకృతి	రు 3-0-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 26 | బెజవాడ | సంచిక 7

జూలై నెల 1944

స్వవిషయము

ప్రభుత్వమువారి పేపరు కంట్రోలు ఆర్డరువలన అనివార్యముగ పత్రికయొక్క పరిమితిని తగ్గించవలసి వచ్చినది. యుద్ధపుపీడ వదలి తిరిగి మంచిరోజు వచ్చేదాకా మా పత్రికాపాఠకులు మాతోబాటు ఓర్చి ఉండవలెనని ప్రార్థించుచున్నాను. 1943 సంవత్సరములో వాడినకాగితములో నూటికి 30 భాగములు మాత్రమే 1944 సంవత్సరములో వాడమన్నారు. అందువలన పత్రిక 16 పేజీలలోపలనే యిమడ్చవలసివచ్చినది.

నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారి వర్ధంతి

1944 సంవత్సరము ఆగష్టు 9వ తేదీన ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు భవనమున యీ క్రింది కార్యక్రమము ప్రకారము జరుగును.

తామెల్లరును బంధుమిత్రులతో విచ్చేసి వర్ధంతిని జయప్రదముగా జరుపగోరుచున్నాము

ఉదయం 9 గంటలకు బ్రహ్మోపాసన
,, 10-30 ,, యిష్టాగోష్ఠి
,, 12-0 ,, ఫలాహారము

సాయంత్రము 5 గంటలనుండి 7 గంటలవరకు ప్రముఖుల ఉపన్యాసములు.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు భవనములోనే యీ కార్యక్రమమంతయు జరుగును.

విధేయుడు,
అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.
ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - బెజవాడ.

ప్రణయ లీల

ఆంగిరసుడు

9. స్త్రీసహజ స్వభావములు-4

స్త్రీ దేహనిర్మాణమును చూచితే, ఆమెజాతి నశించిపోకుండా నిలుపుటకు యేర్పడినట్లే కనుబడుతుంది. ఒక్క గర్భాశయముయొక్క విచిత్రము చూడండి. సామాన్య దశలో అది చిన్న నిమ్మకాయంత ఉంటుంది గర్భధారణగ కాలములో తొమ్మిదిమాసాలు నిండిన తరువాత, పెద్దకొబ్బరికాయంత అవుతుంది. ఈ స్థితిస్థాపకగుణము (Elasticity) చూచినప్పుడు ఆమె కేవలము బిడ్డల కనుటకే యేర్పడినదా అనిపిస్తుంది. మిగతా అవయవాలుకూడా తదనుగుణముగానే ఉంటాయని ముందుభాగాలలో చూపుతాను.

అయితే యీ మాతృత్వాన్ని కొంతమంది స్త్రీలు యేవగించుకొనుట కూడా కద్దు. అన్ని వసతులూ ఉన్నవారు సంతానాన్ని కన్నా పరవాలేదు. బీదలుగా నుండేవారు కన్న సంతానము, పోషణలేక బాధబడుచుండుట చూచి, తనపిల్లలకుకూడా పోషణలేక బాధపడవలసి వస్తుందేమో ననుభయముచేత సంతానము కలుగకుండా ఉండేటందుకు కొందరు ప్రయత్నించి కృతకృత్యులు కాకపోవుట మన మచ్చటచ్చట చూచుచున్నాము. అరుదుగా కృతకృత్యులగుటయు కద్దు.

తమ సౌందర్యము తగ్గిపోతుందేమోనను భయముచేత కూడా కొందరు సంతానవాంఛను అణచిపెట్టుకొన ప్రయత్నించుచుందురు. అట్టివారిలో చాలామంది భర్తృవీర్యము తమను చేరకమునుపే సంప్రయోగమును విరమించుటకద్దు. అందువలన వారు యే సౌందర్యమును కోరుచున్నదో, ఆ సౌందర్యమే నశించిపోతున్నది.

ఇంకొక తెగవారున్నారు. వారు తమ సౌందర్యమునందు గర్భధారణము కలిగించిన మార్పును చూచి యేవగించుకొందురు. చెంగున దాటుతూ, గంతులువేస్తూ ఉండే తనకు యింత బరువైనదేహము కలుగుటకు కారణభూతుడైన భర్తపై ఆమెకు కోపముకలుగుటయు కద్దు. తనకు పరమ ఆప్తురాలుగా నున్న స్నేహితురాలికి గర్భధారణ మగుట చూచి, తనకు కూడా యిదే కర్మ పడుతుందికాబోలునని, భర్తను అసహ్యించుకొనువారు కూడా నుండవచ్చును.

ఒక స్త్రీ ప్రసవవేదన పడుటచూచికూడా మాతృత్వాన్ని అసహ్యించుకొనేవారు గలరు. తను బడే ప్రసవవేదన భర్త తనకు చేసిన అపచారము వలన కలిగినదని భర్తతో వైరము పెంచుకొనే వారుకూడా కొందరుందురు.

అవయవాలలోని లోటువలన సహజముగానే స్త్రీత్వము తగ్గియున్నవారు కూడా భర్తృసమావేశాన్ని మాతృత్వాన్ని యేవగించుకొనుట కద్దు.

ఈ జాబితా యింకా పెంచిన లాభములేదు. ఎన్నో యితరకారణాలవల్ల కూడా స్త్రీలు సంతానాన్ని కోరకుండా ఉండుట కూడా కద్దు. సంతానాన్ని కోరక, సంగమాన్ని వదలలేక కొందరు భంగపడుచుండుట తరుచుగా జరుగుచుండును. ఇట్టి విరుద్ధమాతృశీలము వల్ల దేహారోగ్యము చెడిపోవుటయే కాకుండా అనేక మానసిక వ్యాధులకు కూడా కారణమగుతుంది.

డా. బ్యాబిట్ ఒకచోట అన్నాడు—

ఒక స్త్రీ ఉన్నది ఆమె భర్త అందమైనవాడు. భార్యతో అనుకూలముగా ఉంటాడు. డబ్బు సంపాదించగలడు. ఆ భార్య ప్రతిదినము దేవుని ప్రార్థించేది. తనభర్త యింటికి వచ్చేటప్పుడు అతనెక్కిన గుర్రము అతన్ని క్రిందపడవేసి చంపవలెనని. కారణమేమీ లేదు. అతనివలన తనకు వెంటవెంటనే గర్భధారణమగుచుండుటయు, ప్రతిప్రసవమును మిక్కిలి బాధతో కూడియుండుటయు, యీ బాధకంతకు తనభర్త కారణమని ఆమె నమ్మింది. అందువలన ఆమె అతని చావును కోరేది.

తాను యితరుల బిడ్డలను ప్రేమించి మాతృశీలమును చరితార్థము చేసికొనినవారు కొందరు జయప్రదముగా మాతృశీలాన్ని జయించకలిగి ఉందురు. అట్టివారికి దేహబాధలు కాని, మనోబాధలు కాని కలుగవు. విరుద్ధకామమువలన బాధలుకలిగి నిష్కామమువలన యెట్లు మోక్షము సిద్ధించునని చెప్పబడుతున్నదో అట్లే జయింపబడిన మాతృశీలము, అమృత ఫలముల నొసంగును. విరుద్ధమైన మాతృశీలము, బాధలకు, దుఃఖమునకు కారణమగుతుంది. లోకమును ప్రేమించుటద్వారా ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రణయాన్ని కూడా జయించుట సాధ్యము కావచ్చును. 'ఉదారచరితానాంతు వసు

ప్రకృతి

సంవత్సర చందా రు 3-0-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 26 | బెజవాడ | సంచిక 7

జూలై నెల 1944

స్వవిషయము

ప్రభుత్వమువారి పేపరు కంట్రోలు అర్డరువలన అనివార్యముగ పత్రికయొక్క పరిమితిని తగ్గించవలసి వచ్చినది. యుద్ధపుపీడ వదలి తిరిగి మంచిరోజు వచ్చేదాకా మా పత్రికాపాఠకులు మాతోపాటు ఓర్చి ఉండవలెనని ప్రార్థించుచున్నాను. 1943 సంవత్సరములో వాడినకాగితములో నూటికి 30 భాగములు మాత్రమే 1944 సంవత్సరములో వాడమన్నారు. అందువలన పత్రిక 16 పేజీలలోపలనే యిమడ్చవలసివచ్చినది.

నాదిశెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారి వర్థంతి

1944 సంవత్సరము ఆగష్టు 9వ తేదీన ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు భవనమున యీ క్రింది కార్యక్రమము ప్రకారము జరుగును.

తామెల్లరును బంధుమిత్రులతో విచ్చేసి వర్థంతిని జయప్రదముగా జరుపగోరుచున్నాము

ఉదయం	9	గంటలకు	బ్రహ్మోపాసన
,,	10-30	,,	యిష్టాగోష్ఠి
,,	12-0	,,	ఫలాహారము

సాయంత్రము 5 గంటలనుండి 7 గంటలవరకు ప్రముఖుల ఉపన్యాసములు.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు భవనములోనే యీ కార్యక్రమమంతయు జరుగును.

విధేయుడు.

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - బెజవాడ.

ప్రణయ లీల

ఆంగీరసుడు

9. స్త్రీసహజ స్వభావములు-4

స్త్రీ దేహనిర్మాణమును చూచితే, ఆమెజాతి నశించిపోకుండా నిలుపుటకు యేర్పడినట్లే కనుబడుతుంది. ఒక్క గర్భాశయము యొక్క విచిత్రము చూడండి. సామాన్య దశలో అది చిన్న నిమ్మకాయంత ఉంటుంది గర్భధారణగ కాలములో తొమ్మిదిమాసాలు నిండిన తరువాత, పెద్దకొబ్బరికాయంత అవుతుంది. ఈ స్థితిస్థాపకగుణము (Elasticity) చూచినప్పుడు ఆమె కేవలము బిడ్డల కనుటకే యేర్పడినదా అనిపిస్తుంది. మిగతా అవయవాలుకూడా తదనుగుణముగానే ఉంటాయని ముందుభాగాలలో చూపుతాను.

అయితే యీ మాతృత్వాన్ని కొంతమంది స్త్రీలు యేవగించుకొనుట కూడా కద్దు. అన్ని వసతులూ ఉన్నవారు సంతానాన్ని కన్నా పరవాలేదు బీదలుగా నుండేవారు కన్న సంతానము, పోషణలేక బాధబడుచుండుట చూచి, తనపిల్లలుకూడా పోషణలేక బాధపడవలసి వస్తుందేమో ననుభయముచేత సంతానము కలుగకుండా ఉండేటందుకు కొందరు ప్రయత్నించి కృతకృత్యులు కాకపోవుట మన మచ్చటచ్చట చూచుచున్నాము. అరుదుగా కృతకృత్యులగుటయు కద్దు.

తమ సౌందర్యము తగ్గిపోతుందేమోనను భయముచేత కూడా కొందరు సంతానవాంఛను అణచిపెట్టుకొన ప్రయత్నించుచుందురు. అట్టివారిలో చాలామంది భర్తృవీర్యము తమను చేరకముందే సంప్రయోగమును విరమించుటకద్దు. అందువలన వారు యే సౌందర్యమును కోరుచున్నదో, ఆ సౌందర్యమే నశించి పోతున్నది.

ఇంకొక తెగవారున్నారు. వారు తమ సౌందర్యమునందు గర్భధారణము కలిగించిన మార్పును చూచి యేవగించుకొందురు. చెంగున దాటుతూ, గంతులువేస్తూ ఉండే తనకు యింత బరువైనదేహము కలుగుటకు కారణభూతుడైన భర్తపై ఆమెకు కోపము కలుగుటయు కద్దు. తనకు పరమ ఆప్తురాలుగా నున్న స్నేహితురాలికి గర్భధారణ మగుట చూచి, తనకు కూడా యిదే కర్మ పడుతుందికాబోలునని, భర్తను అసహ్యించుకొనువారు కూడా నుండవచ్చును.

ఒక ప్రసవవేదన పడుటచూచికూడా మాతృత్వాన్ని అసహ్యించుకొనేవారు గలరు. తను బడే ప్రసవవేదన భర్త తనకు చేసిన అపచారము వలన కలిగినదని భర్తతో వైరము పెంచుకొనే వారుకూడా కొందరుందురు.

అవయవాలలోని లోటువలన సహజముగానే స్త్రీత్వము తగ్గియున్నవారు కూడా భర్తృసమావేశాన్ని మాతృత్వాన్ని యేవగించుకొనుట కద్దు.

ఈ జాబితా యింకా పెంచిన లాభములేదు. ఎన్నో యితరకారణాలవల్ల కూడా స్త్రీలు సంతానాన్ని కోరకుండా ఉండుట కూడా కద్దు. సంతానాన్ని కోరక, సంగమాన్ని వదలలేక కొందరు భంగపడుచుండుట తరుచుగా జరుగుచుండును. ఇట్టి విరుద్ధమాతృశీలము వల్ల దేహారోగ్యము చెడిపోవుటయే కాకుండా అనేక మానసిక వ్యాధులకు కూడా కారణమగుతుంది.

డా. బ్యాబిట్ ఒకచోట అన్నాడు—

ఒక స్త్రీ ఉన్నది ఆమె భర్త అందమైనవాడు. భార్యతో అనుకూలముగా ఉంటాడు. డబ్బు సంపాదించగలడు. ఆ భార్య ప్రతిదినము దేవుని ప్రార్థించేది. తనభర్త యింటికి వచ్చేటప్పుడు ఆత నెక్కిన గుర్రము అతన్ని క్రిందపడవేసి చంపవలెనని. కారణమేమీ లేదు. అతనివలన తనకు వెంటవెంటనే గర్భధారణమగుచుండుటయు, ప్రతిప్రసవమును మిక్కిలి బాధతో కూడియుండుటయు, యీ బాధకంతకు తనభర్త కారణమని ఆమె నమ్మింది. అందువలన ఆమె అతని చావును కోరేది.

తాను యితరుల బిడ్డలను ప్రేమించి మాతృశీలమును చరితార్థము చేసికొనినవారు కొందరు జయప్రదముగా మాతృశీలాన్ని జయించకలిగి ఉందురు. అట్టివారికి దేహబాధలు కాని, మనోబాధలు కానీ కలుగవు. విరుద్ధకామమువలన బాధలుకలిగి నిష్కామమువలన యెట్లు మోక్షము సిద్ధించునని చెప్పబడుతున్నదో అట్లే జయింపబడిన మాతృశీలము అమృత ఫలముల నొసంగును. విరుద్ధమైన మాతృశీలము, బాధలకు, దుఃఖమునకు కారణమగుతుంది. లోకమును ప్రేమించుటద్వారా ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రణయాన్ని కూడా జయించుట సాధ్యము కావచ్చును. 'ఉదారచరితానాంతు వసు

దైవకుటుంబకమ్' అనేమాట వారియందు సార్థక మవుతుంది.

వెనుక చెప్పిన వివిధవిషయములలో మాతృత్వము సుతరాము అక్కరలేదు అనువారు లేరని తేలినది. తన సౌందర్యము చెడిపోకుండా మాతృత్వమును పొందటానికి యిష్టపడతారు కొందరు. తమకు దేహబాధ కలుగకుండా ఉంటే మాతృత్వాన్ని వహించుటకు యిష్టపడతారు కొందరు. తమ పిల్లల పోషణకు సరిపోయిన ధనవసతి ఉండిన యెడల మాతృత్వాన్ని వహించుటకు యిష్టపడతారు కొందరు.

ఎటుచూచిననా స్త్రీకి మాతృత్వము సహజగుణముగానే కనిపిస్తుంది. కొందరు యువతులు తమకు సంతానవాంఛ లేదని బడాయికి చెప్పుకొను చుండుటయు కద్దు. అది బడాయే గాని నిజమైన విషయము కాదు. వారి అంతరాంతరములో తప్పకుండా సంతానవాంఛ ఉన్నట్లు మనము వారి ప్రవర్తన వలన సులభముగానే గ్రహిస్తాము. సర్వావయవ సౌష్టవము కలిగిన కొందరు యువతులు యేదో ఒక అవ్యక్తమైన భయము వలన సంతానవాంఛను నిగ్రహించుకొని దానివలన కలిగే దేహబాధలు మనోవ్యాధులు, అనుభవించు చుండుటయు కలదు. ఏచిన్నతనములోనో యే దురదృష్టవంతురాలి ప్రసవబాధనో వీరుచూచి యుందురు. అప్పుడు వారి మనసులో ఒక ఆఘాతము కల్గియుండును. అందువలన వారి అంతరాంతరములో సంతానము కనుట మహాపాతకమని యేర్పడి యుండును. అట్టివారికి కర్మము చాలక గర్భధారణమైన యెడల అది భర్త తమ కొనర్చిన మహాపచారముగా భావింతురు. అయితే అట్టివారు గర్భవిచ్ఛిత్తికు ప్రయత్నము చేస్తారా అంటే అదీలేదు. భర్త తనకేకాకుండా తన గర్భస్థమైన శిశువునకు గర్భనరకాన్ని ప్రసాదించాడని ఆమె నమ్మిక. అందువలన గర్భస్థమైన శిశువును ఆమె కృపచేత రక్షింప నిశ్చయించుకొంటుంది. ఆ గర్భాన్ని యెంతో శ్రద్ధగా కాపాడుతుంది. గర్భధారణా నియమాల నన్నిటినీ పాలిస్తుంది. బిడ్డను అందరికన్న యెక్కువ ప్రేమతో భరించి పోషిస్తుంది. ఫలితార్థముగా మాతృశీలము చరితార్థమగుతుంది.

పురుషుడు తనుతాను ప్రేమించి తన కొరకై యితరుల ప్రేమిస్తాడు. స్త్రీబిడ్డల కొరకై తనను తన భర్తను ప్రేమిస్తుంది. అందు వలననే "నమాతుః పరదైవతమ్" "తల్లికంటె వేరు దైవంబులేదు." "జననీ జన్మభూమిశ్చ స్వర్గాదపి గరీయసి" జననియును జన్మ భూమియును శ్రేష్టము స్వర్గసుఖములకన్న అనేమాటలు పుట్టినాయి. ఈసంగతులన్నీ మనసులో పెట్టుకొని ప్రవర్తించ కలిగినప్పుడే సంసారము సుఖప్రదమై స్వర్గతుల్యమవుతుంది. లేనినాడు అది నరకము కంటెకూడా దుఃఖప్రదమవుతుంది. సంతానమును కనుట వలన సౌందర్యము పోదు అను సంగతి స్వాభావికముగా జీవించు జంతువులను చూచినా సహజముగా జీవించే జానపదులగు స్త్రీలను చూచినా, మనకు తెలియుచున్నది.

రవిఅస్తమించని అఖండ బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యమునకు చక్రవర్తినియైన బహుసంతానవతియైన మేరీరాణి ముసలితనపు సౌందర్యమును చూచిన వారికి యీ విషయము నందు నమ్మిక యేర్పడును. స్త్రీల సౌందర్యము యెందుకు తగ్గపోతుందో నేను రచించిన సుఖసంసారము చదివిన వారికి బాగా బోధపడు తుంది. చెప్పవచ్చినదేమంటె సంతానము వలన సౌందర్యము తగ్గపోదు. గర్భధారణమునకు పూర్వము తరువాతను దంపతులు అవలంబింపవలసిన నియములను క్రమముగా పాలించిన వారి సౌందర్యము తగ్గిపోదు. నేను వ్రాసే సత్సంతానము అనే పుస్తకములో యీ విషయమును గూర్చిన సంపూర్ణమైన చర్చగలదు.

ప్రకృతి యందలి జీవరాసుల చూచినపుడు ప్రసవకర్మ యెంత స్వాభావికమైనదో, యెంత నిరపాయమైనదో యెంత ఆనందప్రదమైనదో మనకు సులభముగానే తెలుస్తుంది. ఏ నియమాలు పాలిస్తే ప్రసవము బాధారహిత మవుతుందో ఆ వివరాలుకుగా నేను వ్రాసిన సత్సంతానము అనే పుస్తకములో వివరముగా ఉంటుంది. ఎటు వచ్చినను ఐశ్వర్యము లేనివారికి సంతానము కలిగినప్పుడు కొన్ని బాధలు ఉంటా యనేమాట నిజము భాగ్యవంతులకు దురాశ లేకపోతే వారుకూడా ధనము కారణముగా సంతానేచ్ఛను చంపుకో నక్కరలేదు. కూలినాలి చేసుకొని జీవించే వారికి సంతానముకూడా ధన సంపాదనకే హేతువగు తుంది. అందువలన యేదో కష్టమో నిష్టూర్యమో పడి సంతానము పెంచుకొని వారు తమ తనువును సార్థక పరుచు కొంటారు. ఎటువచ్చి మధ్యరకపు మనుష్యులకే సంతానము భయకారణ మగుచున్నట్లు తోచుచున్నది. వారికి పేదవారితో పాటు పని చేసే ఓపిక, శక్తి, నమ్రత ఉండవు. భాగ్యవంతులతో పాటు తమబిడ్డల ముచ్చటలను తీర్చుకొనను లేరు. వారికట్టిబాధ ఉన్నట్లు మనము తెలుసుకొంటున్నాము.

ఈ సందర్భములో జన్మనిగ్రహమునుగురించి కూడా కొంత చెప్పవలసియున్నది. ఇంతవరకు జన్మనిరోధనకై కనిపెట్టబడిన విధానాలన్నిటిని పరిశీలిస్తే ఒకటికూడా నిర్దుష్టమైనదనీ, నిరపాయమైనదనీ చెప్పుటకు వీలులేదు. ఆ విధానములలోకూడా అమోఘమైనది లభించలేదు. ఇంతవరకు కనిపెట్టబడిన విధానము లన్నియూ, అసహజమైనవి; అపాయకరమైనవి; నమ్మకములేనివి. అయినప్పటికి వాటిని కొందరు అవలంభించి తమ ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనుచున్నారు. సంతానవాంఛను అసహజముగా నిరోధించుటవలన కలిగే మానసిక వ్యాధులుకూడా వీరిని వదలిపెట్టుటలేదు.

వీతా, వాతా కొందరు సర్వావయవసౌష్టవముకలిగికూడా పరిణయములో పురుషునకు బాగాతోడ్పడిన వారిలో సంతానముకలిగినా అది భరింపకలిగినవారిలో, తమ పిల్లలకు బాగా పాలు యిచ్చుకోకలిగినవారిలో కూడా కొందరకు సంతానమునందు వైముఖ్యముంటుంది. అనే విషయాన్ని హాలెండుదేశపు కామశాస్త్రవేత్తయైన డా. వాన్ డే వెల్ డే చక్కగానిరూపించియున్నాడు. అయితే, వీరిసంఖ్య అతిస్వల్పము. ఇట్టివారు చిన్నతనమునుంచీ కూడా పురుషుని వేషభాషలను అనుకరించుటకు యిష్టపడుచుందురు. ఇది సామాన్య నియమము కాదు. అసామాన్య స్వభావముగల మిక్కిలి తక్కువ సంఖ్యగలవారు మాత్రమే యీకోటీలో చేరుదురు.

పురుషవాంఛలేని తృతీయాప్రకృతులుకూడా యెవరి పిల్లలనో యెత్తుకొని తమ సంతానవాంఛను తృప్తిపరచుకొనుట మనము ప్రత్యక్షముగా చూచుచునే ఉన్నాము. కనుక సంతానవాంఛ స్త్రీజనసహజమైన ప్రధాన స్వభావముగా మనము నిశ్చయపరచుకోవచ్చును. గర్భధారణకాలముననో, శిశుసేవయందు నిమగ్నురాలైనప్పుడో, సంతానవాంఛ కలిగిన స్త్రీ, పురుషుని కామవాంఛకు అడ్డు తగిలినపుడు, పురుషుడు కోపగించక, ఆమెయందు ఒకింత ఔదార్యమును, సహనమును, త్యాగమును చూపవలసి యున్నది. ఈ స్వల్పవిషయము తెలియకనే యెన్నో సంసారాలు దుఃఖప్రదమగుచున్నవి.

చిన్నపిల్లలకు టీకాలు

ఆర్యా!

ఈ మద్రాసునగరంలో యీవాక్సినేషను నిర్బంధంగా చేయడం జరుగుతూవుంది. ఏ పిల్లవానికైన వేయించక ఉంచినచో వారిని ఒక పెద్ద నోటీసుతో బెదిరించడం జరుగుతూంది.

రెండునోటీసులు అందినతరువాత నా రెండు ఏండ్లుగల కుమారునికి ఒకనాడు ఆ వేక్సినేటరు 244 మింట్ స్ట్రీటునుంచి వచ్చి టీకాలు వేసినాడు. అరోజుమొదలు జ్వరంతో వారంరోజులలో లివరుజాండిసు అతిత్వరలో ఎక్కువైనవి. ఓ వారం హాస్పిటల్లో ఉంచితిమి. ఏ మేహో ఆయుర్వేద వైద్యము చేయించితినిగాని, ఈ టీకాలు వాని లివరుమీద విషమై నా ముద్దుబిడ్డను 24 రోజుల్లో చంపివేసినవి. ఇందుకు కారణమేమని మా డాక్టరుని అడుగగా, యీ వాక్సినేషను కొంతమందికి విషముగా పనిచేయునన్నారు. కాన నా కుమారునివలె ఎంతోమంది యీ విధంగా ప్రాణములు వీడుచున్నట్లు యింకో యిద్దరు స్నేహితులు వారి కథ నాతో చెప్పియున్నారు.

ఈ కార్పొరేషను యీ విషయం గమనించి, అక్కర లేదన్నవారిని నిర్బంధం పెట్టకుండా యుండాలని నా ఉద్దేశం. నావలెనే బాధపడువారు గూడ తగిన ప్రచారంచేసి యీలాంటిది జరక్కుండా చేస్తారని నా నమ్మకం.

ఇట్లు,

మద్రాసు. 12-7-44. శ్రీపాదదుర్గారావు.

సెకోపతీ

(సత్యమ్)

II

మనస్సునకును దేహమునకును గల సంబంధమును గూర్చి తెలిసికొందాము. యజుర్వేద బ్రాహ్మణంలో యిట్లు చెప్పబడియున్నది.

"యన్మనసా మనుతే తద్వాచా వదతి, యద్వాచా వదతి తత్కర్మణా కరోతి. యత్కర్మణా కరోతి తదభి సంపద్యతే."

ఏవిషయమును గూర్చి మనము మనసులో యాలోచింతుమో ఆ విషయమునకు సంబంధించిన మాటలే నోటిద్వారా బయటకు వచ్చును. చేతులు త్రిప్పుట తదనుకూల్యముగా ఉండును. ముఖముమీద భావమును ప్రస్ఫుటింప చేయుటయు దానికి సంబంధించియే ఉండును. మనసులో అనుకొనిన పనికి వ్యతిరేకముగా మాత్రము ఉండదు. వ్యక్తతలో ఉన్నప్పుడు మనో వీధిలో తోచిన భావమాలే నిద్రపోవునపుడు సులువుగా వచ్చును

వ్యక్తతలో ఉన్నప్పుడు చేయు ప్రతి పనికిని ముందుగా మనస్సులో కోరిక పుట్టును. మనసులో కోరిక పుట్టితేగాని, వాచకముగాగాని, భౌతికముగాగాని వ్యక్తము కాదు. ఒక చిన్న ఉదాహరణ వలన యీ సంగతి బాగా వ్యక్తము కాగలదు. వ్యక్తతలో నున్నప్పుడు కాలిమీద చీమకుట్టిన దనుకొందాము. చీమ కుట్టినందువలన కలుగుబాధను చర్మతలమున ఉన్న జ్ఞాననాడులు మనసునకు తెలియచేయును. దానికి పరిహారము చేయవలెగాన సమీపములో నున్న చేతిని దీనికి పరిహారమును చేయుమని చెప్పును. అప్పుడు చేయి ఆ పనిని చేయును. ఇదంతయు కనురెప్పపాటులో జరుగును. మామూలు స్థితిలో నున్న మనిషికి యీ గ్రంథమంతయూ ఒకరెప్పపాటులో జరుగును. అన్ని అవయవములు క్రమముగా పనిచేయు చున్నపుడే యీ గ్రంథమంతా జరుగును.

అయితే పక్షవాతమువచ్చి ఒక పార్శ్వము అంతాగాని కొంతగాని చచ్చుపడిపోయినపుడు, యేమిజరుగుతుందని సందేహముకలుగవచ్చును. అప్పుడేమిజరుగుతుందంటే, చచ్చుపడిన పార్శ్వమునకు మెదడునకు గల సంబంధము తెగిపోవును. రక్తప్రసరణముమాత్రము జరుగుచుండునే గాని, స్పర్శసంబంధము తెగిపోవును. అందువలననే చచ్చుపడిన కాలిమీద సూదిపెట్టి పొడిచినను తెలియదు. చర్మతలమున ఉన్న జ్ఞాననాడులు ఆ బాధను మనస్సునకు తెలియచేయలేక పోయినవి.

ఒక పక్షవాతము వచ్చినవారిలోనే కాదు. మేహవ్రణములతో బాధపడువారిలోను యీ గ్రంథమంతా జరుగును. లోపల రోగపదార్థము దేహమంతా నిండి యుండుటతో వదొరికినదిగదా అని ప్రకృతి ధైర్యముగ రోగపదార్థమును ఆ బెజ్జముద్వారా బయటకు గెంటును. కాలికి యే చిన్నముల్లు గుచ్చుకొన్నా వ్రణముగానే పరిణమిస్తుంది. ఆగుచ్చుకొన్న చోటనే చేరి కుళ్ళి మురుగుచుండును. అలోపల వైద్యులు ఆ కుళ్ళిన భాగమునంతను కోసివేయుదురు. స్పర్శజ్ఞానము యెంతవరకు ఉన్నదో అని సూదితో పొడిచి చూచి స్పర్శజ్ఞానము లేనిభాగమును, ఉన్న స్పర్శజ్ఞానము ఉన్నదానిలో రెండు మూడు అంగుళములను కోసివేయుదురు. అకుళ్ళిన ప్రదేశములోని జ్ఞాననాడులకును, మనసునకును కలిగియున్న సంబంధము తెగిపోయినది. తెగిపోవుటవలన ఆ యా జ్ఞాననాడులు ఆ ప్రదేశములో కలుగుబాధలను మనసునకు తెలియచెప్పలేకపోయినవి.

ఇట్లు సంబంధము తెగిపోయి వేటికి అవయిలేతప్ప మామూలు పరిస్థితిలో ఉన్నంతవరకు మనసునకు అబాధ తెలియకుండా తప్పదు. మనసుయొక్క ఆజ్ఞ లేకుండా పరిహారము జరుగుటకు వీలులేదు.

ఒక్క బాధసమయములోనేగాక ఆకలి అయినపుడును నిద్ర వచ్చినపుడును యీ గ్రంథమంతా జరుగును. కడుపులో ఆకలి అయినపుడు ఆ బాధ మనసునకు తెలియును. మనసు అప్పుడు దేహమునుపోయి అన్నము తినుమని ఆజ్ఞాపించును! దేహము అప్పుడు అందుకు యీయకొనును. నిద్రవచ్చినపుడును యింతే జరుగును. దేహమునకు విశ్రాంతి కావలెనివచ్చినప్పుడు నిరుత్సాహము, బడలిక దేహముమీద కలుగును. ఆవలింతలు కలుగును! పోయి పక్కమీద పడుకొని నిద్రపొమ్మని మనసు దేహమును ఆజ్ఞాపించును. అట్లనే దేహము పోయి పక్కమీద ఒత్తిగిలి నిద్రపోయి ఆ దేహబాధను వదలించుకొనును. విశ్రాంతి కలుగును. చాలు మాలిక తగ్గిపోవును. మనసునకు తెలియకుండా యీ గ్రంథమంతా జరుగుటకు వీలులేదు.

ఇట్లాగనే దొంగతనము చేద్దామనియు ముందుగా మనస్సులో కోరిక కలుగును. అసలు మనస్సులో రెండు ప్రకృతులు గలవు. దైవీప్రకృతి, అసురీప్రకృతి - దైవీప్రకృతి యెప్పుడును మంచినే చేయుచుండుమని చెప్పును. సత్యము ఆడుమని చెప్పును. పరస్త్రీలవంక చూడవద్దని చెప్పును. అసురీప్రకృతి యన్న అబద్ధమును ఆడమని చెప్పును. దొంగతనమును చేయమని చెప్పును. ఎవరూ చూచుటలేదు గాన చేయమని చెప్పును. లాభము వస్తున్నదిగాన అన్యాయము చేయమని చెప్పును. దారిన పోవుచున్న పరస్త్రీలవంక అదేపనిగా చూడుమని చెప్పును. దైవీ, అసురీప్రకృతులలో మనమేమాట విందుమో దానిదే పైచేయి అగును. రెండవప్రకృతి నోరుమూసుకొనును. ఎంత ఓడిపోయినప్పటికిని రెండవ ప్రకృతి చెప్పుచునే ఉండును. ఇకను నీ మాట వినను అని గట్టిగా మందలించు వరకును నోరుమూసుకొనదు. దేనిమాటను విని దానికనుకూలముగ నడచుదుమో మన జీవిత మంతయు అట్లనే ఉండును. పేరుప్రఖ్యాతులు తెచ్చుకొని జీవితము నడపుటా, దౌర్భాగ్యము ననుభవించుటా అను విషయము మన చేతులలోనే ఉన్నది. గాని అగంతుకముగా బయటనుండి వచ్చునదిగాదు. చెడుత్రోవను పోగూడదని మనసులో అనుకొని తదనుకూలముగా నడచిన యెడల యెటువంటి భ్రష్టజీవితములును బాగుపడగలవు.

వ్యభిచారము చేద్దామనుకోరికయు మొదటిగా మనసులోనే కలుగును. మనసులో కలిగిన యీకోరికను దైవప్రకృతి అసురీ ప్రకృతిలో ఒరిపిడిలో పెట్టుట వలన కలుగు బాధలను గూర్చి తారాశశాంకవిజయములో ఇట్లు చెప్పబడి యున్నది. "కోరిక కొన్నినాళ్ళు మదికొంగు దొరంకక కొన్నినాళ్ళు చేకూరక కొన్నినాళ్ళు" దైవీ అసురీ ప్రకృతులకు గలుగును. వివాదములో అసురీ ప్రకృతిదే పైచేయి అయినట్లయితే దానిమాటనే వింటాడు. అత్రోవనే పోతాడు. వ్యభిచారమునే చేస్తాడు. కాక దైవీ ప్రకృతిమాటనే వింటాడా. పరస్త్రీలను దోషదృష్టితో చూడవద్దని అసురీ ప్రకృతికి బుద్ధి చెప్తాడు. దానిమాటను నిరాకరిస్తాడు. ఇట్లు ప్రతి తడవయూ నిరాకరించుటతో అసురీ ప్రకృతి నామాట సాగుటలేదు గదా అని నోరు మూసుకొంటుంది. దైవీ ప్రకృతిదే పైచేయి అగుతుంది. ఏకపత్నీ వ్రతుడగుతాడు. కాబట్టి అన్ని కోరికల మాదిరిగనే వ్యభిచారపు కోరికయూ మనసులోనే కలుగును. మొదటలోనే దానిని అణచి వేసినయెడల అనగా మనసులో కోరిక కలిగినప్పుడే తప్పని బుద్ధిచెప్పుకొన్న యెడల వ్యభిచారము జరుగదు. కాబట్టి శీలమును కాపాడుకొనుటయు మన చేతిలోనే ఉన్నదిగాని ఒక మూలగావచ్చి మననెత్తిన పడునది మాత్రము కాదు.

పైన చెప్పిన మాటలను రోగముయొక్క పుటుకలో అన్వయింప చేద్దాము. ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రము ప్రకారము ప్రతిరోగమూ, ఆహార విహారములలోని లోపము వలననే వస్తుంది? ప్రతిరోగమూ దేహమును శుద్ధిచేయుటకే వస్తుంది. కీడును చేయుటకు మాత్రము రాదు, మనము అపచారములు చేయుటవలననే కీడు వస్తున్నది. ఆహార విహారముల సరిచేయుట వలననే రోగము పోతుంది.

ప్రతి కోరిక మనసులోనే కలుగును గాన తినకూడని పదార్థముల తినవలె నను కోరికయు మొదటగా మనసులోనే కలుగును. నూనె, అవలను తిందామను కోరికగాని, కాఫీ, టీ అను సేవిద్దామను యిచ్ఛగాని సిగరెట్టు, బీడీలను పీలుద్దామను బుద్ధిగాని, నస్యమును అఘ్రాణిద్దామను కోరికగాని, బ్రాందీ, విస్కీ అను ఆస్వాదిద్దామను తలంపుగాని మొదటగా మనసులోనే కలుగును. అట్లు చేద్దామను కోరిక కలిగినపుడు అట్లు చేయకూడదు. చేసినయెడల దేహారోగ్యము చెడుతుంది అని అసురీప్రకృతికి నచ్చచెప్పినయెడల అది నోరెత్తదు. దైవీప్రకృతిది పైచేయి అగుతుంది. మనసును నిగ్రహించినందువలన జిహ్వను నిగ్రహించినవార మగుదుము. రోగము రాదు. సుఖముగా ఉంటాము.

ప్రకృతి గృహ వైద్య పాఠములు

హార చికిత్సా శాస్త్రము (కాపీరైటు)

పప్పు పదార్థములు

4. శనగలు

హిందూదేశము నందలి అన్ని భాగములయందును శనగలు పండును అందువల్లనే ఆహారవస్తువుగాను, భోగ్యవస్తువుగాను శనగలు ఉపయోగించు చున్నారు. శనగలతోను, శనగపిండితోను, చేసినన్ని పిండివంటలు మరి రే యితర ధాన్యముతో గాని పప్పుపదార్థములతో గాని, తయారగుట లేదు.

ఇందులో వెయ్యింటికి 112 పాళ్లు తేమ, 225 పాళ్ళు మాంసకృత్తు, 52 పాళ్లు చమురుపదార్థము, 22 పాళ్లు సేంద్రియలోహలవణములు, 589 పాళ్ళు కర్బనహైద్రిజములు ఉన్నవి. పొట్టుతీయని శనగలలోని పాళ్ళు యీ క్రిందివిధముగా నున్నవి. వెయ్యింట 98 పాళ్ళు తేమ, 171 పాళ్ళు మాంసకృత్తు, 53 పాళ్ళు క్రొవ్వు, 27 పాళ్ళు సేంద్రియ లోహ లవణములు, 39 పాళ్లు పిప్పిపదార్థము, 612 పాళ్లు కర్బనహైద్రిజములుగలవు.

అందువలన పొట్టుతీసిన పప్పుతో తయారు కాబడిన పిండితో తయారు కాబడిన పదార్థములకన్న, పొట్టు తీయని పిండితో తయారు కాబడిన పదార్థములు త్వరగా జీర్ణమగును. అయితే యెన్నో పిండివంటలు పొట్టుగల పప్పుతో తయారుచేసినపుడు మృదువుగా నుండక పిత పితలాడుచుండును. నానబోసిన శనగ గుగ్గిళ్లు, తప్ప మిగతా మృదువైన పిండివంటలను చేయుటకు వీలుగా నుండదు. అందువలన అజీర్ణబాధకు యిష్టపడైనా చాలా మంది యిట్టి పదార్థములనే తింటున్నారు. అందుకనే శనగపిండితో చేసిన పదార్థములు అజీర్ణము చేస్తాయను మాట వ్యాప్తిలో నున్నది.

శనగలను యెన్నివిధములగా ఉపయోగించ వచ్చునో యీ క్రింద వ్రాయుచున్నాను.

1. పచ్చిశనగకాయ తినుట: ముదిరీ ముదరని శనగకాయ చేలో ఉండగానే కోసి తినినపుడు అందులో ఉండే సేంద్రియలవణాలు, జీవసత్తలు, కర్బనహైద్రిజములు, క్రొవ్వు, మాంసకృత్తు, జీవవంతముగా ఉంటాయి గనుక సులభముగా రక్తమాంసములలో కలియుటకు వీలున్నది. పొట్టుకూడా తగినంత చైతన్యము కలిగి ఉంటుంది కనుక శోషించినపదార్థము తేలికగానే దేహము నుండి వెడలిపోవును. అందుకనే యేదైనా ఒక పదార్థము తేలికగా జీర్ణమైందీ అంటే శనగకాయ తిని చెయ్యికడుక్కొన్నట్లు అని చెప్తారు. శనగలు తినదలచినపుడు యిట్లు తింటేనే చాలామంచిది. కానీ యెంతమందికి యిట్టిది లభిస్తుంది?

2. లేతశనక్కాయ కోసికొనివచ్చి గడ్డితో తంపటి వేసి కాయ మాడకుండా చల్లార్చి వాడుకొన్నప్పుడు ఆ శనగలు మెత్తగాను మధురముగాను ఉండును. ఎక్కువ వేడి తగులక పోవుటవలన, యిందులో ఉండే జీవసత్తలు హరించిపోనందువలన, యివికూడా తుల్యముగా ఆరోగ్యదాయకముగానే ఉండును.

3. చెట్టున ఉండగానే యెండిన శనక్కాయను పైవిధముగానే తంపటివేసినపుడు అవికూడా రుచ్యముగానే ఉంటాయి. ఇందులోని జీవసత్తలు హరించిపోవు ఇందులోని తడంతా యిగిరిపోయి ఉండుటవలన యివి జీర్ణమగుటకు దేహరసములు ఖర్చుపడిపోవు. అందువన నేతితోవేల్చి తినినప్పటికన్న తంపటివేసిన శనగలు మంచివే అయినప్పటికి కేవలము నిరుష్టమైనవి కావు. అయినా కష్టపడి పనిచేసే వారికి యివిసులభముగా అరుగుతాయి.

4. ఎండుశనగలను నానబెట్టి అవికూడా పచ్చిశనగల వలెనే మృదువుగా ఉంటాయి. జీవసత్తలు పొందలగునవి నశించిపోవు. సులభముగా జీర్ణమయ్యే స్థితిలోనే అందులోనుండే ఆహారద్రవ్యాలు ఉంటవి. అయినప్పటికీ చెట్టునకోసినకాయంత సులభముగ్గా జీర్ణమయ్యే స్వభావమిందులేదు. ఆరోగ్యవంతులకు కష్టపడి పనిచేయువారికి, అజీర్ణరోగము లేనివారికి యివి సులభముగానే జీర్ణమగును.

5. సాతాళింపు శనగలు – నానినశనగలను తాలింపులోవేసి ఉడకబెట్టి కొంచెము ఉప్పుచేర్చి దింపి తినినపుడు రుచిగానుండును. ఆరోగ్యవంతులకు పనిచేసుకొనేవారికి సులభముగానే జీర్ణమగును. గ్రహణి, అతిసారము, రక్తప్రదరము మొదలైన రోగములున్నవారు వీనిని తినరాదు.

6. శనగగుగ్గిళ్ళు – నీళ్లుపోసి అందులో కొంచెము ఉప్పుచేర్చిగాని, చేర్చకగాని అందులో శనగలు పోసి నానబెట్టి తినినప్పుడు అవికూడా రుచిగానే ఉంటాయి. ఆరోగ్యవంతులకు, బలశాలులకు, అజీర్ణరోగము లేని

వారికి యివి బాగాఅరుగును. అజీర్ణరోగులు, గ్రహణి, అతిసారము మొదలైన రోగాలు ఉన్నవారు వీటిని తిన రాదు. సాతాళింపు శనగలయందున్న జీవనత్తులకంటె యిందున్న జీవనత్తులు యెక్కువగా హరించి పోవును. కనుక సాతాళింపు శనగలే యెక్కువ శక్తిదాయకము అని చెప్పవచ్చును.

7. కూరగాయలతో కలిపి శనగపప్పును ఉడకబెట్టి అన్నమునకు తోడుగా తినినపుడు అది రుచికరమైన ఆధరవుగా నుండును. ఉత్త శనగపప్పు తినినప్పటికన్న కూరముక్కలతోను, ఆకుకూరలతోనూ కలిపి వండిన శనగపప్పు తేలికగా జీర్ణమగునని వేరుగా చెప్పనక్కర లేదు. ఇంతవరకు చెప్పిన పదార్థములు పేదవారికి లభించును. సులభముగా జీర్ణమగును. ఇకముందు చెప్పబోవు నవి ఎక్కువవ్యయకరమైనవి. ఆరోగ్యమును భంగపరచు నవి. బాగా కష్టపడి పనిచేసి అజీర్ణరోగము లేనివారికి మాత్రమే యీ క్రిందిపదార్థములు కష్టముగా జీర్ణ మగును. దురదృష్ట మేమంటే యేవి సులభముగా జీర్ణ మగుతవో వానికి సంఘంలో పలుకుబడిలేదు. ఏవి రోగాన్ని కలిగిస్తాయో, ఏవి కష్టముమీదగాని జీర్ణము కావో ఆట్టిపదార్థాలే వండిఅమర్చుట, తినుటకుకూడా దర్జాగా ఉంటుందని సంఘంలో చాలామందికి నమ్మిక ఉంటుంది.

శనగపప్పుతో తయారుచేయు చిరుతిండ్లు ముఖ్యముగా రెండు భాగాలుగా విడదీయవచ్చు. ఒకటి – కారపు సరుకు. రెండు – తీపిసరుకు. కారపు సరుకులో యీ క్రిందివాటిని చేర్చవచ్చును.

1 కారపు శనగలు, 2 వేయించిన కారపు శనగపప్పు, 3 వాముపొడి, 4 కారపు బూంది, 5 బజ్జీ, 6 పకోడి, 7 శనగ పెరుగువడ 8 మసాలావడ

తీపి పదార్థములు:—1 లడ్డు, 2 మిఠాయి, 3 చక్కెర బూంది, 4 మైసూరుపాకము, 5 సేవులడ్డు, 5 బందరు తొక్కుడు లడ్డు, 7 బేసిన్ లడ్డు, 8 పూర్ణపుబూరెలు, 9 బొబ్బట్లు. ఇందు ఒక్కొక్కటే చేసే పద్ధతు లను వానిలో ఉండే బాగోగులను పరామర్శ చేయుదును.

కారపు దినుసులు

1. కారపుశనగలు మంగళములో దోరవేగించిన శనగలలో ఉప్పు, కారము నీటితోగాని, నేతితోగాని, కలుపుదురు. ఈ శనగలు రుచిగానే ఉంటాయి. ఎక్కువ మార్పులను పొందలేదు. గనుక మితముగా తిన్నప్పుడు అపకారము చేయవు. ఈక్రింద చెప్ప బోయే వస్తువులు యేవిన్నీ రోగులు తినుటకు పనికిరావని వేరుగా చెప్పనక్కరలేదు. ముందు సులభముగా జీర్ణ మగుతవి అని నేను వ్రాసినపుడు ఆమాటకు అజీర్ణ రోగములేని కష్టపడి పనిచేసుకొనే ఆరోగ్యవంతులకు మాత్రమే" అని అర్థము చేసుకోవలెను.

2 వేయించిన కారపు శనగలు :–
శనగలను విసిరిన పప్పుఅగును. పప్పును రెండు గంటలు నీటిలో నాన బెట్టుదురు. నానిన పప్పును వడియవేసి ఒక పొడిగుడ్డమీద పదిహేను నిమిషములు ఆరనీయ వలెను. బాణెలో నేయిగాని నూనెగాని పోసి పొయ్యి మీదనుంచి ఆనూనె బాగుగా కాగిన తరువాత అందు యీ పప్పును కొద్దికొద్దిగావేసి బాగుగా వేగిన తరువాత చిల్లుల గరిటెతో యెత్తి వేరొక పాత్రలో నుంచెదరు. కావలసినపప్పు అంతయు వేగిన తరువాత అందు ఉప్పు జీలకర్ర, కరివేపాకు గాని, ఉప్పు, కారము, జీలకర్ర, కరివేపాకు మొదలగునవిగాని చూర్ణించి కలుపుదురు. రుచిగా నుండును. కొద్దిగా తినినపుడు తేలికగా జీర్ణ మగును. రోగులకు పనికిరాదని యిదివరకే వ్రాసినాను. ఇందులో ఉండే విటమిన్లు అన్నియు దాదాపుగా హరించి పోవును. నేతిలో నూనెలో వేగుట వలన యిందలి అణువులెన్నియో జీర్ణము కాదగినస్థితిని మీరి పోయినవి.

3. వాముపొడి:—శనగపప్పును యెండబెట్టి దానితో పాటు కొద్దిగా బియ్యమును చేర్చి పిండి విసరెదరు. ఆ పిండిని చన్నీటితో గట్టిగా కలిపెదరు. దానితోనే చూర్ణించిన వాము (ఓము)ను చేర్చెదరు. జంతికలు వత్తునట్టి యినపగిద్దెలతో కాగుచున్న నేతిలోనికిగాని నూనెలోనికిగాని, ఆపిండిని వత్తెదరు, వేగిన జంతికలను చిల్లుల గరిటెతో యెత్తితీయుదురు. ఇట్లు తయారైనవి జంతికలందురు. జంతికలు విడగొట్టి నప్పుడు దానినే వాముపొడియని పిలుతురు. ఇవియును వేయించిన శనగ పప్పువలెనే రోగులకు తప్ప యితరులకు కొద్దిగా తిని నపుడు తేలికగానే జీర్ణమగును.

4. కారపుబూంది:—విసరిన పిండిని జంతికలకు వలె గాక కొంచెము పల్చగా కలిపెదరు. ఆ పిండిని చిల్లి గరిటెలో నుండి వేగుచున్న నూనెలోనికి పడుచున్నట్లు కదలించెదరు. ఆ పిండి బొట్టు బొట్లుగా బాణెలోపడి

ముత్యములవలె అగును. ఆ పిండి ముత్యములు దోరవేగిన తరువాత చిల్లగరిటెతో యెత్తితీయుదురు. కావలసిన బూందీ యిట్లు తయారైన తరువాత అందు ఉప్పు, కారము చేర్చి తిన నుపయోగింతురు. వాము పొడికన్న యిది జీర్ణమగుట ఒకింత కష్టతరము. ఏమనగా వాము పొడివలె దీనిని బాగుగా నమలకయే తినవీలగును.

6. బజ్జీ:—బజ్జీలు బూందికన్న తేలికగా జీర్ణమగును. ఎందువల్లననగా బజ్జీలు వండునపుడు శనగపిండినిబూందీ తయారుచేయుటకు కలిపినట్లే కలిపి అందు కొంచెము ఉప్పు, కారముచేర్చి బీరకాయ, అరటికాయ, వంకాయ వంటి కూరగాయలను ముక్కలుగా తరగి అందులో కలుపుదురు. పిండితోకూడిన ముక్కలను ఒక్కొక్కటే వేగుచున్న నూనెలోగాని, నేతిలోగాని వండి తీసెదరు. ఈబజ్జీలు తినినపుడు శనగపిండికన్న ముక్కలే యెక్కువగా నోటికి తగులుచుండును. అందువలన వాముపొడి, కారపుబూందీ కన్నకూడా యీ బజ్జీలే తేలికగా జీర్ణమగును.

చ. కరకరలాడు కొంచెముగు
  కారముగల్గు బలాండు వాసనా
పూరమగు గొత్తిమీరియును
  నల్లము గన్పడు నచ్చు టచ్చటన్
ధరను బకోడి బోలెడు ప
  దార్థములేదని తద్రిసజ్ఞులా
దరమున: పల్కుచుందురది
  తాదృశమే యగునంచు దోచెడిన్.

— తిరుపతి వేంకటేశ్వరులు.

బజ్జీలలో కూరముక్కలు ప్రధానమై యుండును. పకోడీలలో పెద్ద ఉల్లిపాయముక్కలు ప్రధానముగాను, అల్లముముక్కలు తోడుగాను ఉంటాయి. అందువలన పకోడీలు బజ్జీలంత తేలికగా జీర్ణముకావు.

కూరలు నేలమీద పెరుగుతవి గనుక అందు విటమినులు ఉండును. దుంపలన్ననో నేలక్రింద పెరుగును. అందువలన విటమినులు తక్కువగా నుండును. తీక్ష్ణమగు వాసనతో కూడియుండుటవలన పకోడీలు నరములలో కొంచెము ఉద్రేకమును కలిగించును. అందువలన ఆరోగ్యవంతులు కూడా యెప్పుడోగాని వీనిని తినరాదు. పకోడీలను గురించి అందులో వాడే ఉల్లిపాయ ఆరోగ్యము కలిగించునను విషయమును గురించి ప్రచారములోనున్న ఖ్యాతి నిజమైనది కాదు. అందువలన ఆరోగ్యమును కోరువారెవరును దీనిని తినగూడదు.

7. శనగపెరుగువడ:- శనగపప్పును మూడు గంటలు నీటిలో నానపెట్టి వడియవేయవలెను. దానిని గారెల పిండి రుబ్బినట్లుగానే రుబ్బవలయును. తరువాత ఆ పిండిని గారెలవలెగాని, గుండ్రని ఉండలవలెగాని చేసి కాగుచున్న నేతిలోగాని, నూనెలోగాని వండి తీసెదరు. పెరుగులో ఉప్పు, అల్లము, పచ్చిమిరపకాయ కారమువేసి తిరగమూతపెట్టి అందులో యీ వండిన శనగపిండి భక్ష్యములను వేసెదరు. ఒక అరగంట అయిన తరువాత ఆపదార్థము తినుటకురుచిగానుండును. ఎప్పుడో తప్ప యిటువంటివి తినరాదు. రోజూ తిన్న యెడల రోగము తప్పకుండా పుట్టుతుంది. అందువల్లనే యెప్పుడో పండుగరోజులలో తప్ప యిటువంటి వానిని చేసికొని తిను అభ్యాసము దేశములో లేదు. మితముగా తినకపోతే, యెప్పుడో ఒకరోజున తిన్నా కూడా జబ్బుచేస్తాయి

8. మసాలావడ-ఉల్లిపాయ పకోడీలకు కలిపిన పిండిలోనే బియ్యపుపిండికూడా కలిపి గారెవలె వత్తి కాగే నేతిలోగాని, నూనెలోగాని వేసి వండెదరు. ఇవికూడా జీర్ణము అగుట కష్టమేను. ఆరోగ్యవంతులుగానుండే యెప్పుడో ఒకప్పుడు తినవచ్చునే గాని యెప్పుడూ తినరాదు. అనారోగ్యవంతులకు తప్పకుండా అపకారము చేసవి.

పి పదార్థములు

1. లడ్డు 2. మిఠాయి:—శనగపిండిని ఉప్పు వేయక రవం బూందీగా వండి పంచదారగాని, బెల్లముగాని పాకముబట్టి ఆ పాకములో యీ బూందీని వేయుదురు. అందులోనే యేలక్కాయ చూర్ణము పచ్చ కర్పూరము, కుంకుమపువ్వు మొదలగు సుగంధ ద్రవ్యములు చేర్చెదరు. జీడిపప్పుకూడా వేగించి అందులో కలుపుట కలదు. తరువాత అది వేడిగా నుండగానే ఉండలుగా చేసెదరు. పంచదారతో చేసినవానికి లడ్డులనియు బెల్లపుపాకముతో చేసినవానికి మిఠాయి ఉండలనియు పేరు. ఇవి తినుటకు రుచిగానే ఉండును గాని వీనివలన తప్పకుండా అజీర్ణముకలుగును. ఆరోగ్యవంతులకు, అనారోగ్యవంతులకు యిద్దరకును అజీర్ణము కలుగచేయును. బాగా ఆరోగ్యవంతులుగానుండెడివారు ఎప్పుడో మితముగా ఒకటి, రెండు లడ్డులు తినవచ్చునే గాని అంతకన్న యెక్కువగా తినరాదు. ఒకప్పుడు లడ్డులు చాలా బలకరమైనవని ఆరోగ్యదాయకమైనవని

అనేకులు భావించేవారు. కాలరీ సిద్ధాంతము వ్యాఖ్యాతము అయిపోయినతరువాత లడ్డూలవంటి పదార్థములు ఆరోగ్యదాయకములు కావనీ అందులోని ఆహారపు విలువ చాలా తగ్గిఉన్నదనీ నిర్ధారణ పరచినారు. మధుమేహరోగులకును, మేహవ్రణములున్న వారికిని యిది ప్రాణాపాయమును కలిగించును.

3. చక్కెరబూంది:—లడ్డూలకు చేసిన బూందీయే ఉండచేయకపోతే చక్కెర బూందీ అవుతుంది. లడ్డూలకు ఉండే లక్షణాలే యిందులోనూ ఉంటాయి.

4. మైసూరుపాకము:—ఒక భాగము శనగపిండి, రెండుభాగములు పంచదార, రెండుభాగములు కాగిన నెయ్యి కొలిచి ఒక బాణలిలో పోసి కొద్దిగా నీళ్లుచల్లి పొయ్యిమీద పెట్టి ఒక తెడ్డుతోగాని, చెంచాతోగాని తరుచుగా కలియపెట్టుతూ పాకము వచ్చువరకును ఉంచవలెను. సన్నని సెగన ఉడుకనీయవలెను. ఎక్కువ సెగమీద వండితే మాడిపోవును. బాగుగా పాకమువచ్చిన తరువాత ఒక పళ్లెములో పోసి అరనిచ్చిన యెడల అది గట్టిపడి నమిలి తినుటకు వీలుగా నుండును. ఇదికూడ తినుటకు రుచిగానే ఉండును గాని, యిదియును లడ్డూలవలెనే ఆరోగ్యమును భంగపరచును. అందువలన మైసూరుపాకము కూడా ఆరోగ్యవంతులుగా నుండేవారు, కష్టపడి పని చేయువారు యెపుడో రెండుమూడు తులాలముక్కను తినవచ్చునే గాని అంతకు మిగిలి తినరాదు. తినిన అపకారము జరుగును. శ్వాసకోశవ్యాధులు గలవారు, హృదయవ్యాధులు గలవారు, అజీర్ణరోగులు యివి తినినపుడు రోగము యెక్కువగును. మధుమేహరోగులు, మేహవ్రణములు కలవారు యివి తినినపుడు రోగము హెచ్చును.

5. సేవు లడ్డు:— శనగపిండిని ఉప్పువేయకుండా గట్టిగా కలిపి జంతికలవలె వండవలెను. తరువాత పంచదారగాని, బెల్లముగాని పాకముపట్టి అందులో యీ జంతికలను సన్ననితుంపులుచేసి వేయవలెను. తరువాత దానిని ఉండలు చేయవలెను. ఇది కూడా తేలికగా జీర్ణమయ్యేది కాదు. లడ్డుకు చెప్పిన గుణములన్నియు దీనికిని వర్తిస్తాయి. కనుక జాగ్రత్తగా తినవలెను.

6. బందరు తొక్కుడు లడ్డు:— ఉప్పువేయకుండా సెనగపిండిని నీటితో కలిపి బూందీవలెనే వండి రోటవేసి ఆ బూందీని దంపి ఆ పొడుమును బెల్లపుపాకములో వేసి కలియబెట్టి ఉండచేసిన యెడల బందరు తొక్కుడులడ్డూ తయారగును.

ఇట్లే పంచదార పాకముతో కూడా తయారుచేసికొనవచ్చును. రుచిగా నుండును. లడ్డూలలో ఉండే గుణాలన్నీ దీనిలోనూ ఉండును. తినదలచినవారు హెచ్చరికతో తినవలెను.

7. వేసిన లడ్డు:— బాణలిలో నెయ్యిపోసి కళపెళ కాగిన తరువాత అందులో సెనగపిండిని కలియబెట్టుచూ పోయవలెను. సెనగపిండి యెక్కువగాను నెయ్యి తక్కువగాను పోయవలెను. శనగపిండి దోరవేగిన తరువాత సెనగపిండికి రెట్టింపు పంచదారపోసి అంతను బాగా కలియబెట్టవలయును. ఇట్లు నాలుగు అయిదు నిమిషములు కలియబెట్టిన తరువాత దింపి వేడిగా నుండగనే ఆ పదార్థమును ఉండలు చేయవలెను. ఇది కూడా తేలికగా జీర్ణమయ్యేది కాదు. మిగతా విషయాలన్నీ లడ్డూను మాదిరిగనే ఉండును.

8, పూర్ణపు బూరెలు

శనగపప్పును ఉడకబెట్టి బాగుగా ఉడికిని తరువాత బెల్లమును మెత్తగాతరిగి ఆ పప్పులో పోసి కలియబెట్టి ఒక ఉడుకు రానీయవలెను. అట్లు ఉడికిన పప్పునుదింపి ఒక గుడ్డమీద అరపోసి గుండ్రని ఉండలుగాచేసి పెట్టుకొనవలెను. మెత్తగారుబ్బిన మినపపిండిలో బియ్యము నానబెట్టి కొట్టిన పిండినిచేర్చి నీళ్ళుకలిపి పలుచగా చేయవలయును. పూర్ణపు ఉండలను ఆపిండిలో ముంచి కాగుచున్న నేతిలోగాని, నూనెలోగాని వేసి వండి చిల్లులగరిటెతో యెత్తి ఉంచవలయును. నూనె అంతయు కారిపోవును. ఇట్లు తయారైన పూర్ణపు బూరెలు వండుటవలన తయారైనవిగనుక లడ్డూలకన్న మైసూరుపాకము మొదలగువాటికన్న తేలికగా జీర్ణమగును. పండుగ, పర్వములందు పనిపాటలు చేసికొనే ఆరోగ్యవంతులు మితముగా తినినయెడల ఫరవాలేదు, అనారోగ్యవంతులకు యిది రోగాన్ని పెంచుతుంది. వేరుగా వ్రాయనక్కరలేదు, ఈ పూర్ణపుబూరెలకే సుఖీలను పేరుకూడా కలదు. కొన్నిచోట్ల వీనినే బూరెలందురు.

9, బొబ్బట్లు

పూర్ణపుబూరెలకువలెనే శనగపప్పునువండి బెల్లముచేర్చి ఉడకనిచ్చి, దింపి రోటిలో మెత్తగా రుబ్బవలెను. గోధుమపిండినిగాని, మైదాపిండినిగాని గట్టిగాకలుపు

కొని ఉండలు చేసి పెట్టుకొనవలెను. రుబ్బిన పూర్ణమును ఉండలు చేయవలెను. గోధుమపిండిని అప్పడము వలె చేసి అందులో యీ పూర్ణపు ఉండను బెట్టి మూసి దానిని తిరిగి వెడల్పుగా ఒత్తవలెను. అది తగినంత పలచగా వచ్చినతరువాత ఒక్కొక్క దానిని యిట్లు తయారుచేసి నిలవపెట్టుకొనవలెను. తరువాత ఒక పెనమును పొయిమీద వేసి పుల్లకు గుడ్డచుట్టి దానితో నెయ్యిగాని, నూనెగాని పెనము మీద రాయవలెను. సన్నని సెగమీద ఆ అప్పడములను క్రిందమీద బాగుగా కాలనిచ్చి దింపవలెను. ఈ పదార్థము కూడా పూర్ణపు బూరెవలెనే రుచిగాను, బలదాయకముగాను ఉండును. నేతితోను, నూనెతోను వేపలేదుగనుక, ఎక్కువ వేడిలో వేగలేదుగనుక యీ పదార్థము కూడా లడ్డూ మొదలగువానికన్న తేలికగా జీర్ణమగును. అయితే ఆరోగ్యవంతులు, పనిపాటలు చేసుకొనేవారు అప్పుడప్పుడు తినవచ్చును. రోజూ తినరాదు. మధుమేహముగలవారు, మేహవ్రణములతో బాధపడువారు యీ పదార్థములు ముట్టుకోరాదని వేరుగా వ్రాయనక్కరలేదు. బొబ్బట్లకే పోళీలనీ మరొకపేరు. చేసేపద్ధతిలో యింకొక మార్పు ఉన్నది. ఒత్తినపోళీలను రెండు కాగితములమధ్య నుంచి పెనముమీద పొడి గోధుమపిండిచల్లి ఆ పిండిమీద ఆ కాగితముల మధ్యనున్న పోళీలను అట్లే ఉంచి క్రింద మీద కాల్చవలయును. ఇట్లు తయారుచేసిన పోళీలు నూనెలో వండిన పోళీలకన్న తేలికగా జీర్ణమగునని చెప్పవచ్చును. అయితే బొబ్బట్లులో గాని, పూర్ణాలలో గాని నేయిని పోసికొని తిను అభ్యాసము దేశములో నున్నది. ఈ అభ్యాసమువలన వానిని ఎక్కువగా తినుటయు, నమలకుండా త్వరగా తినుటయు తటస్థపడును. అందువలన అవి ఎక్కువ అజీర్ణము చేయును. నేయి లేకుండా తినినపుడు మితముగా తిందుము. నమలి తిందుము. అందువలన అంతకన్న తేలికగా జీర్ణమగును.

ఆడతోడు

కోట శ్రీరాములు

(జాతక తరువాయి)

శివుడు:—భగవత్సాక్షిగా లేదు. ఆ పిల్ల మళ్లీ పెళ్లిచేసుకుంటే, గూడ చాల సంతోషిస్తా.

రావు:—సరే ఆ పిల్ల సంసారంమాట విచారించావు. బుద్ధిమంతుడవే ఇక నీ సంసారం విషయమో.

శివుడు:—నేకోరిన పిల్ల లభిస్తే చేసుకుందామనే ఉంది.

వారిట్లా మాట్లాడుకుంటుండగా దుమారంలేగి వర్ష చిహ్నం అగుపించటం, స్నేహితులిద్దరూ ఇళ్లకు వెళ్లటం తటస్థించింది.

11

వారంరోజులు గడిచింది. ఒకరోజు ప్రొద్దుటిపూట సుందరరావు 40-45 సంవత్సరాల ముత్తయిదువను వెంటపెట్టుకుని శివుడియింటికి వచ్చి "వీరు మాయింట్లో కాపురమున్నారు. సాంప్రదాయికులు, వీరి అన్నగారు పెద్దకుటుంబీకులు. బందరులో సంగీతం పాఠాలు చెప్పుకుంటున్నారు. ఆయనగారి పెద్దకుమార్తె రత్నంలాగా ఉంటుందిట. కట్నకానుకలిచ్చి వివాహం చెయ్యలేక తిరుగుతున్నారట. నీసంగతి మాయింట్లో అనుకుంటుండగా విని" ఆ పిల్లవాడిని చూచి నాకు నచ్చితే మా అన్నయ్యతో మాట్లాడి ఆ పిల్ల నిప్పిస్తానని "వీరు నిన్ను చూడటానికి వచ్చారు" ఆ విషయం మీ యిద్దరూ మాట్లాడుకోవచ్చునన్నాడు రావు.

శివుడు నవ్వుతూ "ఆమెగారిని చూచుకోనీ మాట్లాడుకుందాం" అన్నాడు. "నాయనా! పెళ్లి సంప్రదింపులు మీ వాళ్లతోచెయ్యాలా! లేక నీతోనే సరిపోతుందా! కట్నంమీద ఆశ ఏమన్నా ఉందా!" అని అడిగింది.

శివుడు "అన్నీ మన సుందరరావుకు తెలుసులెండి."

"సరే పిల్లనుకూడా చూచుకుంటావు గాదూ" అంది. శివుడు అట్లాగే నన్నాడు. ఆవిడ బయట నుంచుంది. రావు "మా యింట్లోవాళ్ళు చెప్పారుగా పిల్ల స్ఫురద్రూపిట. మంచి తెలివిగలదిటాకూడానూ. ఏదైనా ఉద్యోగంలో ఉన్నవాడికిచ్చి చెయ్యాలని తండ్రి చూస్తున్నాట్ట. నీకీయటాని కేమీ అభ్యంతరం ఉండదను. ఇక చూచుకో అన్నాడు. "సరే నాసంగతి చూచిపెట్టావుగదా వేడిలోవేడి మా నల్లపిల్లకుకూడా నువ్వే ఎవరినో చూచిపెట్టు"మని శివుడు నవ్వాడు. "అది నాచేతిగాదు దానికి నువ్వే వున్నావంటూ" సుందరరావు వెళ్ళిపోయినాడు.

12

సుందరమ్మ కడితి తొట్లోకి నీళ్ళు తోడుకుంటూంది. రామయ్య చీట్లాటకు క్లబ్ పాకలోకి వెళ్ళాడు. భ్రమరం శ్రీకృష్ణతులాభారం చదువుకుంటోంది. సుబ్బక్క నెత్తిమీద ముసుకు సర్దుకుంటూ సుందరం! సుందరం! అని పిలుచుకుంటూ దొడ్లోకివచ్చి నూతిపళ్ళెంమీద కూలబడింది.

సుంద—రావే అక్కా! సుబ్బిగాడి పెళ్లి నిశ్చయం చేశారటే!

అక్క—అయ్యో! ఏం పెళ్ళో ఏం లోకమో? చేసినవి యింతచక్కగా అఘోరించినై గదా! ఇక కొత్తవి.

సుంద—అదేమిటి?

అక్క—అదేమిటే తల్లీ! భ్రమరాంబ తల్లి సంసారం భగ్గయిందే నాయనా! ఏంచెప్పను.....

సుంద—అయ్యో! అయ్యో! అదేమిటే? శివుడు కులాసేనా?

అక్క—అయ్యో! వాడికేం మాయరోగమే పోతులాగా ఉన్నాడు.

సుంద—అయితే అదేమిటో త్వరగా తేల్చవే?

అక్క—వాక్కు అడటంలేదే! వాడమ్మ కడుపుకాలా రెండోపెళ్ళి చేసుకు తగలడ్డాడే! భ్రమరం కొంప తీశాడే తల్లీ!

అంటూ శోకం ప్రారంభించింది. సుందరమ్మ ఎదగుండెపడి "అయ్యో తల్లీ! చేతులారా నీగొంతుకోశామే. భ్రమరమ్మ తల్లీ! అంటూ పాకలోనికి వచ్చి భ్రమరాంబప్రక్క చతికిలబడింది. కూతుర్ని ఒడిలోకి తీసుకుంది. భ్రమరం బిగాలపడి ఇదేమిటోనని గ్రహించటానికి ప్రయత్నిస్తోంది. "అయ్యో! ఎంతపని చేశావురా శివుడూ!" కూతురు కొంపతీశావుగదరా! రెండోపెళ్ళి చేసుకోవలసినంత విషం ఏం పోశారురా నాయనా!" అంటూ సుబ్బక్క దొడ్లోంచి యింట్లోకి వచ్చింది. భ్రమరం గదిలోకిపోయి ఏడ్పు ప్రారంభించింది. రామయ్యకు ఈ సంగతి సూరయ్య చెప్పాడు. ఇంటిల్లిపాది దుఃఖపడ్డారు. కొంతసేపటికి "అక్కా ఈసంగతి ఎవరుచెప్పారే?" అని సుందరమ్మ అడిగింది.

సుందరమ్మ "తల్లీ! నేనే కళ్లారా చూచానే. సముద్ర స్నానానికి మొన్న బందరు వెళ్లా. మన మామకొడుకు రాముణ్ణి బందరు బదలాయించారుగా– సరాసరి అక్కడికే వెళ్లా. వాడిపెళ్లాం హడావిడిగా ముస్తాబు చేసుకొని వెండి చెంబులూ పీటలూ పక్కవారింటికి చేరేస్తుంటే "వాళ్ళింటో యివాళ్ళ ఏమిటేనని ఎరక్కపోయి అడిగా" అది ఆకుని అందకుండ పోకనుపొందకుండా "పెళ్ళి హడావిడిలే– వాళ్లు మాకు స్నేహితులు వాళ్ళ పెద్దపిల్ల పెళ్లి" అంది. "తోకమో పాడో నని ఏ ఊరిస్తున్నారని" అడిగా. "గుంటూరిస్తున్నారు– కాలేజీ మాస్టరు. చిన్నవాడే" అంది. ఆనేప్పటికే నా గుండె దడదడలాడి శివుడుగాడు కాదు గదా! అనుకున్నా. రాముడు పెళ్ళాం ఒకనిమిష మాగి "ఆ సంబంధం చాలా అనుకూలమైందే కానీ పెళ్ళి మీద పెళ్ళి అదే వంక" అంది. "ఇక నాకు కాళ్లు చల్లపడ్డయి. ఇట్టే లగ్నం వేళ వెళ్ళిచూతును గదా శివుడుగాడే ప్రత్యక్షమై స్నేహితుల్తో నవ్వుతూ పేల్తూ పీటల మీద కూర్చుని అర్ధరాత్రి అర్ధరాత్రి దొంగపెళ్లి కాస్తా దూ– దూ– అనిపించుకు వెళ్లాడు. పిల్లకూత్రిం చెంపను చూశాను కన్నా అదీ బాగానే ఉంది. ఈ కటికముండా కొడుకు పాలపడింది. పీటలమీద కూర్చుండే శోభన పెళ్లికూతురులాగుంది. సమర్తలాడిన బొందపాపలాగానే ఉంది" అంది. సుందరమ్మ ఏడుస్తూ "అక్కా! యింకా చెప్పకే నేను వినలేనంటూ ఏడిచింది.

ఆ వూరి కరణంగారూ – షావుకారు అంజయ్యా సుందరమ్మను ఓదార్చి శివుడు దుంపతెంపి దొంగ పెళ్ళి రద్దుచేయించి బ్రహ్మాండభాండాలు బద్దలుకొడతామని శివుడికి వర్తమానం పంపారు.

స్నేహితుల హితోపదేశంతోనైతేనేం – అంతరాత్మ ప్రబోధంతోనైతేనేం తనవల్ల అప్రియం కలిగిన భ్రమరాంబను ఏదోవిధంగా ఒకకంట కనిపెట్టుకునుండాలని నిశ్చయించుకున్న శివుడు ఈ పైవాళ్ళ దాష్టీకంతోనూ అత్తమామల హడావిళ్ళతోనూ మనసు విరుచుకుని కట్నం డబ్బుతో తండ్రి కొనిచ్చిన యకరం భ్రమరాంబపేర సర్వహక్కులతో రిజిష్టరుచేసి "మీరేం చేయదలచినాసరే నా సమాధానమిదేనని ఆ డాక్యుమెంట్లు ఒక స్నేహితుడిచేతికిచ్చి పంపాడు.

"చూశారా! యింతచేస్తే ఆ ఎకరం రాలిందని కరణం పగల్బాలు కొట్టాడు." నన్నాఎకరం ఉద్ధరిస్తుందా. ఈ ఒక్కపొట్టను తమ్ముడైనా పోషిస్తాడు. ఎట్లా కావాలో అట్లాగే అవుతుంది. ఆ కాగితాలు తిప్పిపంపమ"ని భ్రమరం తల్లిని నొక్కింది.

13

రోజులూ నెలలూ గడచినై, భ్రమరం పొద్దున్నే లేచి పనిపాటలు చేసి స్నానం చేసి తులశమ్మదగ్గర కళ్ళు మూసుక కూర్చుంటుంది, పని చలాకీగానే చేస్తుంది గాని ఎప్పుడూ మౌనంగానే ఉంటుంది. పేరంటానికి కూడా పొరుగింటికిపోదు.

భ్రమరం పెత్తండ్రికూతురు చిట్టక్క కలకత్తానుంచి వచ్చింది. భ్రమరాన్ని ఓదార్చింది. నువ్వు పెళ్లినాడు చేసినట్టుగామండా ఈనాడు ప్రేమస్వరూపంగా గౌరీ పూజచెయ్యి నీకు న్యాయం జరుగుతుంది. సాహసం కూడా వినియోగించు. నేను తోడుగా ఉంటానని ఊతమిచ్చింది. మధ్యాహ్నం గుంటూరువెళ్ళి మరునటి రోజు సాయంత్రంబండిలో తిరిగివచ్చి భ్రమరంతో గదిలో ఒకగంటసేపు మాట్లాడి వెళ్లిపోయింది.

భ్రమరం రెండు పెద్దచీరెలు తోలుపెట్టెలో సర్దుమని తల్లిని నగలూ, పొడికరూపాయిలూ యిమ్మంది. సుందరమ్మ "అయ్యో! అదేమిటే ఏమన్నా అప్రతిష్ట తెస్తావేమిటే! ఇక్కడికే తలెత్తుకోలేకుండానే చచ్చిపోతుంటే" అంది. భ్రమరం శాంతంగా "అమ్మా! కుటుంబానికేమీ అప్రతిష్ఠ రానియ్యను- పాపం" మీరు నాకు మగణ్ణి కట్టారేగాని అతణ్ణి తీసుకురాలేకపోయారు. నేను ఆపని తంటాలుపడి పూర్తి చేసుకుందామని చూస్తున్నా, నాపని సఫలమవుతుందా అందరికీ సంతోషమే లేకపోతుందా ఆ పైవిషయం నే చెప్పలేను. నగలకు వచ్చిన ఫరవాలేదు. చిట్టక్కయ్య వెంటనే ఉంటుంది. దిగులుపడకండని తులసికీ తల్లికీ నమస్కారం చేసింది.

14

బందరునుంచి పిన్నత్త కొడుకు వివాహానికి శివుడికి ఆహ్వానంవచ్చింది. పరీక్షలు జరుగుతూ ఉండుటంచేత శివుడికి కలవదొరకలా. అందుచేత రెండోపెళ్ళాం పద్మావతిని ఏణ్ణార్థం కొడుకుని గుంటూరులో తెల్లవార కట్టబండిలో ఆడవాళ్ళపెట్టెలో ఎక్కించి బందరుపంపుతున్నాడు. బెజవాడ స్టేషనులో రైలు ఆగటంతోటే భ్రమరాంబా చిట్టక్కయ్యా ఆడవాళ్ళ పెట్టెలోకి ఎక్కి పద్మావతికి చెరొకవైపునా కూర్చున్నారు.

మీక్పైవరో భాగ్యవంతులని పద్మం ఒదిగి కూర్చుంది. భ్రమరం పద్మావతి చేతిలో ఉన్న కరప్రివాడిని చూచి చిక్క మొఖం వేసింది. ముఖం చిట్లించి కన్ను మలిపింది. చిట్టెక్కయ్య భ్రమరం గొంతు సద్దుమని కళ్లు తుడుచుకుంది.

ఒకటి రెండు స్టేషన్లు దాటినతరువాత పద్మా భ్రమరానికీ మాటలు కలిసినై. బెజవాడలో కొన్న మల్లెపూలచెండ్లు తానూ చిట్టక్కా చెరిఒకటీ పెట్టుకొని పద్మావతికికూడా ఒకటిచ్చింది. భ్రమరం చిన్న మాల ఒకటి కరప్రివాడి మెడలో వేసింది. పెట్టంతా మల్లెపూవు వాసనతో పలమరించింది. పద్మిని యిద్దరి మధ్యా విస్తరించి కూర్చుంది.

రైలుసాగింది. పద్మావతి "అక్కగారూ! ఆ నాగవత్తు ఎంతయిందని" అడిగింది: భ్రమరం నవ్వుతూ "బాగా ఉందా? మూడువందలయింది పచ్చటి మీచేతికి ఇది ఎంతో బాగుంటుందని చకచకా తన చేతినుంచి జార్చి పద్మావతి దండ చేతికి తొడిగింది. పద్మావతి మొగమాటంపడికూడా నగమీద ఉండే మోజుతో ఊరుకుంది. చిట్టక్క పద్మావతిని చూచి "బాగున్నావమ్మా! ఎన్నుబట్టి ఆ వస్తువుకు అంద మొచ్చిందిగాని దానివల్ల నీకురాలేదంది. పద్మిని నవ్వి ఊరుకుని అనగను చూచుకుని మురుస్తూ. "అక్కగారూ మీపేరేమి"టని పద్మిని అడిగింది.

నా పేరు తుమ్మెద అని భ్రమరం నవ్వింది మీపేరేమిటి అంది.

తుమ్మెద 'ఏమిటి నేనెప్పుడూ ఈపేరు వినలా హాహా మాష్టి లాడుతున్నాడుగాబోలు నాపేరు పద్మిని అంది. చిట్టక్కయ్య నవ్వుతూ సరే రెంటికీ జతకూడా కలుస్తుంది. ఇంకేం నువ్వు పద్మానివి అంది తుమ్మెద. రంగులు కూడా తేడాలేదంది ముగ్గురూ నవ్వుకున్నారు.

పద్మిని అల్పసంతోషి నిష్కపటహృదయం, దేహమెంత ప్రకాశమో మనసంత వికాసం. ఆ రెండు మూడు గంటల్లో భ్రమరానికీ పద్మానికీ ఎంత సంబంధమో అంత సన్నిహితం వారిద్దరికీ కలిగింది. భ్రమరం నవ్వుతూ "ఈ నాగవత్తు చంద్రహారం యిస్తాగాని" నీ కొడుకుని ఎప్పుడూ నన్ను ఎత్తుకోనిస్తా?" అని పద్మిని అడిగింది. చిట్టెక్క నవ్వుతూ "నువ్వుకూడా శివుణ్ణి ప్రార్థించూ నీకు కూడా కొడుకు పుడతాడు అంతవరకూ ఈ పిల్లాడినే ఎత్తుకోనిస్తుంది- కదూ నా! చెల్లెలా!" గంగా పార్వతుల్లాగా మీ యిద్దరికీ తగూవస్తుందా!" అంది. పద్మిని కిటికీలోంచి పచ్చని చెట్లవంక కాస్సేపు చూచి ఏమో మీ మాటలు నా కర్థం కావటల్లేదంది. ఇంతలో రైలు బందరు చేరింది. పద్మావతి తమ్ముడు బండీ మాట్లాడుకు నుంచున్నాడు. మీరూ పేటకి రావాలిగా మీ రామమూర్తిగారి యిల్లు మా యింటి ప్రక్కనే, బండిలో ఎక్కండంది. పద్మిని నలుగురూ ఎక్కారు. రామమూర్తిగారు ఆయనభార్యా మాకు తల్లీ తోడుగా ఉంటారు. అంది పద్మిని. వాళ్లబంధువులంగాబట్టి ఇక ముందు నువ్వు మాకు తల్లీతోడులాగా ఉండాలి" అని చిట్టక్కయ్య "అంది. పద్మం కాస్సేపేదో ఆలోచించి "మీమాటలు నాకర్థం కావు" అని ఏదో ప్రసంగం ప్రారంభించారు.

బండి ఆగింది. రామమూర్తి యింట్లోకి భ్రమరంవాళ్లూ వెళ్లారు. పక్క గుమ్మంలోకి పద్మావతి వెళ్లింది. రామమూర్తి ఆఫీసు గదిలోంచివచ్చి "సవతులిద్దర్నీ కలిపి తీసుకొచ్చావేమిటే? చిట్టక్కా! "అంటూ డాబా మీదకు తీసుకువెళ్లాడు." "భ్రమరం సంసారం బాగుపడుతుందని నమ్మకం కలుగుతోందంది చిట్టక్క" "సంశయంలేదన్నాడు" రామమూ రామమూర్తి భార్య కథకు ఘట్టాలు ఏర్పరుస్తోంది.

15

పద్మిని భోజనం చేసివచ్చి రామమూర్తి భార్యదగ్గర కూర్చుంది. భ్రమరంవచ్చి పద్మిని పక్క కూర్చుంది. రామమూర్తి భార్య యిప్పుడే వస్తానని లేచి వెళ్ళింది. పద్మినీ భ్రమరాంబలు లోకాభిరామాయణం ప్రారంభించారు. సంసారతాపత్రయాల్లోకి దిగారు. "పిల్లవాడికి మంచికమలాపళ్లూ తమకు విరివిగా కూరలూదొరక్క బహు యిబ్బందిపడుతున్నాం వెధవరోజులంది పద్మిని. భ్రమరం తలవంచుకొని "నాకా బాధలేమీ తెలియవంది" ఔను భాగ్యవంతులు గనుక మీకేం బాధలు తెలుస్తై అంది పద్మిని. "కాదు నేనసలు సంసారం చేస్తుంటేగా ఆబాధలు తెలియటానికి మా తండ్రి చూచుకొంటాడంది" భ్రమరం.

పద్మిని ఆశ్చర్యంగా ఏమిటక్కగారూ! రైలు ఎక్కినప్పటినుంచీ మీ మాటలు తమాషాగా ఉంటున్నై.

(సశేషము)

సహజ వైద్య ప్రకృతి సచిత్ర మాసపత్రిక

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యసుఖముల కాసపడి స్థిరమైన సౌఖ్యమును తెలిసికొనలేక వెంటనే దుఃఖమును అనుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగా అనుభవించుచున్న శారీరిక, మానసిక, వ్యాధులనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో భూమిమీదనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లో యీ పత్రిక వివరించును. మందులు, ఇంజక్షనులతో పనిలేకుండా ప్రకృతి దేవతల సహాయముతో వ్యాధులను నిర్మూలించు సులభమగు విధానము లిందు ప్రకటింపబడును.

సంవత్సరచందా రు 3/-

సునిశిత వైద్యము

పుటలు 750 — చిత్రపటములు 100

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్ M. D. L. L. D. గారిచే ఆంగ్ల భాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు:—

డా. పుచ్చా వెంకటరామయ్య N. D. D. M. గారి భాషాంతరీకరణము, సునిశితములగు సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు విషయములిందు విపులముగా వివరింపబడినవి గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా ఇందు వివరింపబడినవి.

గ్రంథవిషయసూచిక కోరిన వారికి పంపబడును.

నిండు క్యాలికో బైండు రు 4-8-0

ప్రకృతి గృహవైద్యము

ఇందు ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించిన ప్రారంభ పాఠములు 24 గలవు. స్త్రీలకు అత్యావశ్యకమైన ప్రతి వారికి అర్థమయ్యేలాగున వ్రాయబడినది. ప్రతిపాఠము చివరను ఆ పాఠమునకు సంబంధించిన ప్రశ్నలు గలవు. ప్రకృతి వైద్యమును నేర్చుకొనుటకు యింత సులభమైన విధానము మరొకటి లేదు. నూటికి పైగా చిత్రపటము లున్నవి. మంచి బైండు రు 2-8-0

తొట్టి వైద్యము

పుటలు 400 — పటములు 70

కూనే మహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్య వివేకము, శిశుపోషణము, అను గ్రంథములోని విషయము లన్నియు తేటతెల్లముగా యీ గ్రంథమందు వివరింపబడినవి. రోగులకు కలుగుచుండు అనేక సంశయములకు యీ గ్రంథమున ప్రశ్నోత్తర రూపముగా సమాధానములు వ్రాయబడి యున్నవి.

నిండు క్యాలికో బైండు రు 3/-

సుఖసంసారము

పుటలు 300 — చిత్రములు 100

సంసారమును సుఖవంతముగ చేసికొని ధర్మబద్ధమైన జీవితమును గడిపి తరించుటకు కావలసిన ఆచరణ విధానములు అనేక ఆర్ష, అధునిక శాస్త్ర గ్రంథముల నుండి సేకరింపబడి ఈ ఉత్తమ రచనయందు యిమడ్చబడి యున్నది. ఆంధ్ర భాషలో అందరికీ ఉపయోగపడు మాటలలో నుండు ఇట్టి కామశాస్త్ర గ్రంథము ఇంతవరకు వెలువడలేదని మేము దృఢముగ చెప్పగలము.

గ్రంథకర్త: డా. పుచ్చా వెంకటరామయ్య, అట్టబైండు రు 3/- ఫైను వైటు క్యాలికో రు 4/-

ఆరోగ్య [illegible]వము

డాక్టరు: పువ్వాడ పేరాజు గారిచే రచింపబడినది. ఆవశ్యకమునుగూర్చిన సమస్యల నన్నింటినిగూర్చి రోగముల యొక్క చికిత్స లన్నిటిని గూర్చి ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము ఏమి తినవలెనని సందేహము గలిగిన గాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల నయముచేసికొనవలెనను ప్రశ్నను గాని ఈ గ్రంథము సందేహము లేకుండా సమాధానము చెప్పును. వెల రు 1/-

ప్రకృతి వైద్య గ్రంథములకు సంబంధించిన పూర్తి క్యాటలాగు కోరినవారికి పంపబడును.
ఇంగ్లీషు గ్రంథముల పట్టిక కావలసినవారికి కూడ కోరినచో పంపబడును

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published By Dr. P. VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.